

# 令和5年5月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

1日(月)	こどもの日献立 2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<b>素ごはん</b> 白ごはん 大麦 <b>牛乳</b> <b>高野豆腐のどぼろ丼</b> 鶏ひき肉 にんじん むき枝豆 高野豆腐 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 <b>豚汁</b> 豚肉 カットうすあげ 冷凍豆腐 たまねぎ だいこん にんじん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック 	<b>たけのごごはん</b> 白ごはん たけのご飯の素 <b>牛乳</b> <b>おさかなフライ</b> 魚のすり身カツ 揚げ油 <b>キャベツの塩こんぶ和え</b> キャベツ にんじん きざみ塩こんぶ <b>五目スープ</b> 豚肉 緑豆もやし たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ 緑豆はるさめ しょうが 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ	<b>けんぽう きねんび</b> <b>憲法記念日</b> 	<b>みどりの日</b> <b>みどりの日</b> 	<b>こどもの日</b> 
<b>増量白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>ポークカレー</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリンピース ソテードオニオン 白いんげんペースト こいくちしょうゆ 炒め油 ローリエ カレールウ1 カレールウ2 <b>オニオンサラダ</b> 糸かまぼこ キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎドレッシング	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>ちくわのお茶揚げ(2個)</b> ちくわ(本) 天ぷら粉 大和茶の粉末 揚げ油 <b>卵の花</b> 乾燥おから 青ねぎ きざみこんにやく にんじん 鶏ひき肉 炒め油 こいくちしょうゆ 三温糖 液体こんぶだし <b>けん</b> <b>けんちん汁</b> 鶏肉 冷凍豆腐 にんじん カットさといも 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 液体かつおだし 	<b>コッペパン</b> <b>ジョア</b> <b>はるまき</b> はるまき 揚げ油 <b>フォー</b> 豚肉 ビーフン 緑豆もやし にんじん チンゲンサイ 干しいたけ しょうが 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ <b>千金の中華和え</b> チキンフレーク水煮 はくさい 大豆もやし ホールコーン にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ ごま油 <b>チョコ大豆クリーム(個袋)</b>	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>鮭の塩こうじ焼き</b> 鮭の切り身 塩こうじ 料理酒 でんぷん <b>切干大根の煮物</b> 切干大根 にんじん カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし 炒め油 <b>新じゃがいものみそ汁</b> じゃがいも にんじん カットわかめ 冷凍豆腐 みそ 削り節パック 	<b>食パン</b> <b>牛乳</b> <b>ハムカツ</b> ハムカツ 揚げ油 トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース <b>カラフルサラダ</b> カットブロッコリー カットカリフラワー カット赤ピーマン カット黄ピーマン イタリアンドレッシング <b>春キャベツと茎わかめのスープ</b> 糸かまぼこ キャベツ はるさめ 茎わかめ うすくちしょうゆ 料理酒 スープストック こしょう
<b>素ごはん</b> 白ごはん 大麦 <b>牛乳</b> <b>蒸しぎょうざ(2個)</b> 蒸しぎょうざ <b>中華丼</b> 豚肉 うずら卵 にんじん キャベツ はくさい たまねぎ カットたけのこ 青ねぎ カットかまぼこ うすくちしょうゆ 料理酒 中華スープの素 でんぷん <b>ヨーグルト(直送)</b> 	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>かつおのごまだれかけ(量配缶)</b> かつおのでんぷん付き 揚げ油 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 本みりん <b>ちくさあえ</b> チンゲンサイ カットうす揚げ えのきたけ にんじん ごま油 こいくちしょうゆ 三温糖 <b>三輪にゅうめん</b> 三輪そうめん にんじん 青ねぎ カットうす揚げ カットかまぼこ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>カレーボール(1個)</b> カレーボール 揚げ油 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) <b>ポークビーンズ</b> 豚肉 にんじん じゃがいも たまねぎ 大豆水煮 スープストック ウスターソース トマトケチャップ こしょう 炒め油	<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>豚肉の広島ソース(量配缶)</b> フライドポテト 揚げ油 豚肉 板こんにやく こいくちしょうゆ 料理酒 レモン果汁 本みりん とんかつソース みそ トマトケチャップ レモン果汁 青ねぎ あおのり 粉かつお <b>もずくスープ</b> もずく 肉だんご にんじん 冷凍豆腐 チンゲンサイ えのきたけ 干しいたけ こいくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒 <b>河内晩柑(直送)</b> 河内晩柑	<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>春野菜のレモンパスタ</b> スパゲティ カットベーコン すりおろしにんにく たまねぎ にんじん カットアスパラガス レモン果汁 スープストック うすくちしょうゆ オリーブ油 こしょう <b>パリツォーネ(1個)</b> パリツォーネ 揚げ油 <b>フルーツカクテル</b> ミックスフルーツ カクテルゼリー 

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
<b>白ごはん</b> 牛乳 ちくさやき ちくさやき <b>千キン梅サラダ</b> チキンフレーク水煮 キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用) 梅びしお <b>厚揚げのうま煮</b> 豚肉 厚揚げ にんじん だいこん チンゲンサイ むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体かつおだし でんぷん	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>白身魚のあんかけ(量配缶)</b> 白身魚のでんぷん付き 揚げ油 にんじん アスパラガス たまねぎ カットたけのこ 炒め油 うすくちしょうゆ 液体こんぶだし でんぷん <b>さんぴらごぼう</b> さがきごぼう にんじん ちくわ(kg) 三温糖 白いりごま 炒め油 こいくちしょうゆ 料理酒 <b>新たまねぎのみぞ汁</b> たまねぎ カットしめじ カットうす揚げ 冷凍豆腐 カットわかめ 削り節パック 白みそ みそ	<b>食パン(1枚)</b> 牛乳 <b>豆腐ナゲット(1個)</b> 豆腐ナゲット 揚げ油 <b>ピザサンドの具</b> たまねぎ にんじん マッシュルーム カットウイナー 炒め油 トマトケチャップ こしょう スライスチーズ(個袋) <b>ジュリエンスープ</b> 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>ハンバーグのおろし煮</b> ハンバーグ おろし大根 しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし <b>いためなます</b> 切干大根 にんじん 干しいたけ カットれんこん ちくわ(kg) 米酢 三温糖 本みりん うすくちしょうゆ 炒め油 <b>元氣汁</b> じゃがいも たまねぎ にんじん ミニ絹揚げ ちりめんじゃこ 青ねぎ みそ 削り節パック	<b>コッペパン</b> 牛乳 <b>みぞラーメン</b> ラーメン麺 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん 緑豆もやし カットなると しょうが ホールコーン すりおろしにんにく みそ トウバンジャン こしょう 中華スープの素 <b>三色ナムル</b> 大豆もやし にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖 <b>いちごジャム(個袋)</b>

食パンにピザの具とチーズをのせて食べよう!

29日(月)	30日(火)	31日(水)	平均栄養摂取量														
<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>からあげ(2個)</b> からあげ 揚げ油 <b>はるさめスープ</b> 豚肉 たまねぎ にんじん はくさい 緑豆はるさめ スープストック こしょう うすくちしょうゆ <b>切干大根の中華サラダ</b> 切干大根 きゅうり ちくわ(kg) にんじん うすくちしょうゆ 三温糖 米酢 ごま油 白いりごま	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>酢みぞ和え</b> 糸かまぼこ キャベツ チンゲンサイ にんじん 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ みそ <b>豚じゃが</b> 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく むき枝豆 炒め油 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん	<b>背割りコッペパン</b> 牛乳 <b>あらびきロングウイナー</b> あらびきロングウイナー トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 <b>カレーキャベツ</b> キャベツ にんじん 炒め油 カレー粉 スープストック <b>コーンポタージュ</b> 鶏肉 ホールコーン クリームコーン にんじん たまねぎ むき枝豆 白いんげんペースト マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 スープストック こしょう	<table border="1"> <tr> <td>栄養価</td> <td>小学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>672kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>摂取エネルギーの28.3%</td> </tr> </table> <p><b>食べものの3つの働き</b></p> <table border="1"> <tr> <td>赤</td> <td>おもにからだをつくる食品</td> </tr> <tr> <td>黄</td> <td>おもに熱や力のもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>緑</td> <td>おもにからだの調子をととのえる食品</td> </tr> </table>	栄養価	小学校	エネルギー	672kcal	たんぱく質	26.0g	脂質	摂取エネルギーの28.3%	赤	おもにからだをつくる食品	黄	おもに熱や力のもとになる食品	緑	おもにからだの調子をととのえる食品
栄養価	小学校																
エネルギー	672kcal																
たんぱく質	26.0g																
脂質	摂取エネルギーの28.3%																
赤	おもにからだをつくる食品																
黄	おもに熱や力のもとになる食品																
緑	おもにからだの調子をととのえる食品																

**今月の奈良県産**  
大和茶・しめじ・豚肉  
青ねぎ・こまつな  
こんにゃく(製造)

**今月の桜井産**  
三輪そうめん(製造)

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

ごちそうさま

背割りコッペパンにカレーキャベツとウイナーをはさもう!

# 5月給食だより

新年度が始まって早くも1カ月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方、連休明けには疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日も早ね・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう!

**早寝・早起き・朝ごはん!**



**おいしい絵本紹介**

「さあ、あさだ。おなががすいた。あさごはん!!」

朝ごはんをリズムカルに作る様子はまさに食のエンターテイメント! 作る人も食べる人のことも応援してくれる、おいしく楽しい絵本です。

# 今月の給食目標

食事のマナーをまもろう!

食事のマナーは、みんなが「おいしく・楽しく・心地よく」過ごすための大切な作法です。一番大切にしたいマナーは「いただきます!」「ごちそうさま!」のあいさつです。食べ物の感謝の気持ち、食事を用意してくれた方々への感謝の気持ち、周囲へのおもいやりをもって、食事の時間を楽しみましょう!!

**!!こんなことに気をつけましょう**

口を開き、よくかんで食べる

ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない

時間内に食べ終わるようにする

食器は大切に扱う

×

※片付けるときはきちんとならねよう。

**よい姿勢で食べましょう**

ご飯や汁物の入ったおわんは手に持つ

背筋をびんと伸ばす

ひじをつかない

いすに深く腰かける

机と体の間は、こぶし1個分あける

足を床につける

**～おはしのマナー違反～**

まよいばし

なみだばし

よせばし

さしばし

もちばし

はしわたし(ひろいばし)

**正しい持ち方**

左手

右手